



Angstringen
Norge



**MOTIVASJON I
ANGSTRINGEN**



Ordet motivasjon eller «motiv-asjon» referer til et motiv, - et mål, - en intensjon eller en hensikt som skaper drivkraft. Begrepet motivasjon er nær knyttet til opplevelser.

Desto viktigere målet betyr desto sterkere er motivasjonen, og dette bidrar til kraft, styrke og utholdenhet på veien mot målet. Motivasjon er noe av det mest sentrale i selvhjelpsarbeidet. Det er et sprang fra å ha erkjent et problem til å være motivert for å gå inn i en forandring. Det er med bakgrunn i dette vi sier at ingen kan henvises til en selvhjelpsgruppe.

Arbeidet er bygget på den enkeltes egen motivasjon.

Å ha satt ord på egne problemer er ikke nok. Det må i tillegg være en vilje og et aktivt valg tilstede hos hvert enkelt menneske som ønsker en endring av sin livssituasjon.



Angstringen
Norge

Du er ikke alene

Angstringen Norge har laget denne brosjyren for at du som er deltager i Angstringen skal få vite at du ikke er alene når du synes det er tøft å jobbe med egen angst.

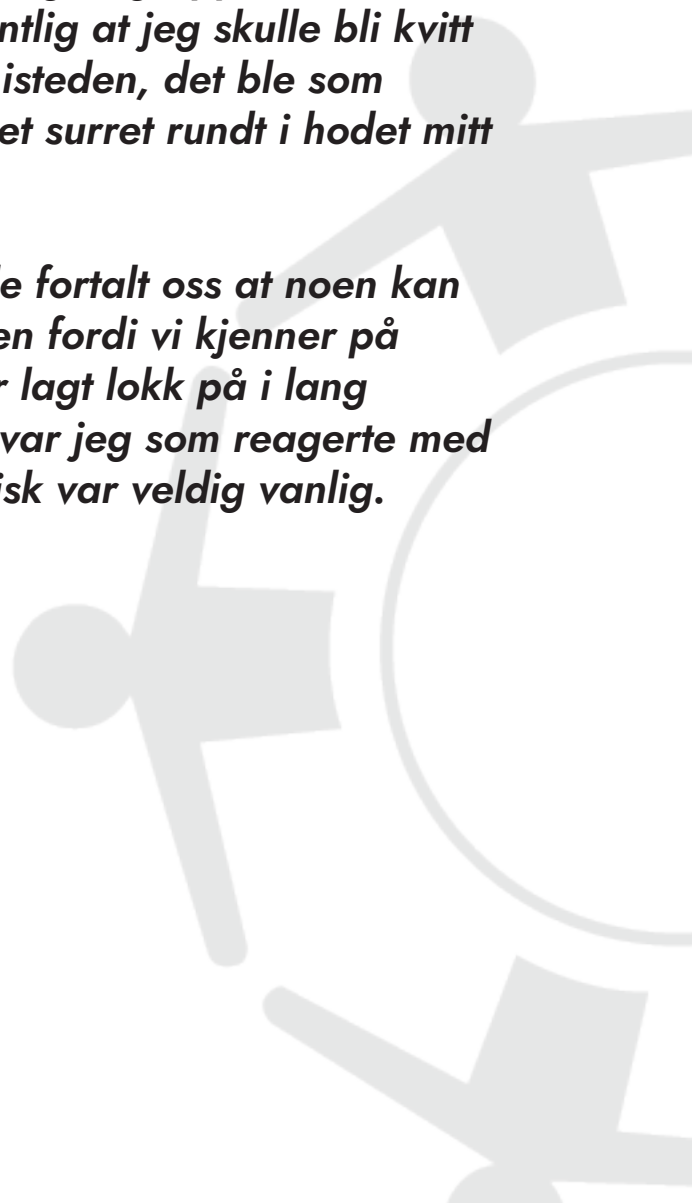
Vi vet at mange opplever å bli verre av egen angst når de begynner i gruppe i Angstringen.

Men vi vet også at det kan føles som en lettelse å vite at det er vanlig å bli verre i begynnelsen.

”

Jeg vet ikke hva jeg forventet av det å gå i gruppe i Angstringen, men jeg håpet vel egentlig at jeg skulle bli kvitt angsten. Men angsten min ble verre isteden, det ble som en fulltidsjobb å gå i Angstringen. Det surret rundt i hodet mitt hele tiden.

Da husket jeg at igangsetteren hadde fortalt oss at noen kan oppleve å få mer angst i begynnelsen fordi vi kjenner på følelser og tanker som vi kanskje har lagt lokk på i lang tid. Det hjalp å vite at det ikke bare var jeg som reagerte med mer angst i begynnelsen, at det faktisk var veldig vanlig.



VANLIGE STADIER I EN GRUPPE

Alle mennesker er forskjellige, derfor er alle grupper litt forskjellige også, men de fleste grupper går gjennom noen stadier som kan beskrives med noen sitater.

”

Jeg våget ikke si noe som kunne såre de andre, jeg ville at de skulle like meg



FORSIKTIG OG HØFLIG START

”

”Jeg levde ikke før jeg begynte i Angstringen, jeg bare overlevde fra dag til dag. Alt var bare angst.

Jeg er stolt over at jeg holdt ut i gruppa mi, at jeg ikke ga opp selv om det butta innimellom. For nå har jeg et mye bedre liv. Jeg lever nå.”



BLI KJENT

”

Jeg gruet meg for å fortelle, var redd for å bli avvist. Men de andre i gruppa nikket mens jeg snakket, de kjente seg igjen i det jeg fortalte. Det gjorde godt.



”

Vi har det så hyggelig i gruppa. Vi behøver ikke snakke så mye om angst lenger

OVERFLATISK IDYLL

”

Jeg syntes det var skummelt å ikke ha en leder i gruppa, men jeg ser jo nå i ettertid at det at jeg måtte ta ansvaret selv, har vært helt nødvendig for meg.



MAKTKAMP OG KONFLIKTER



DEN GODE SAMTALEN

”

Jeg kjenner at det hjelper på angsten min når jeg klarer å være 100% tilstede, her og nå, i gruppa.



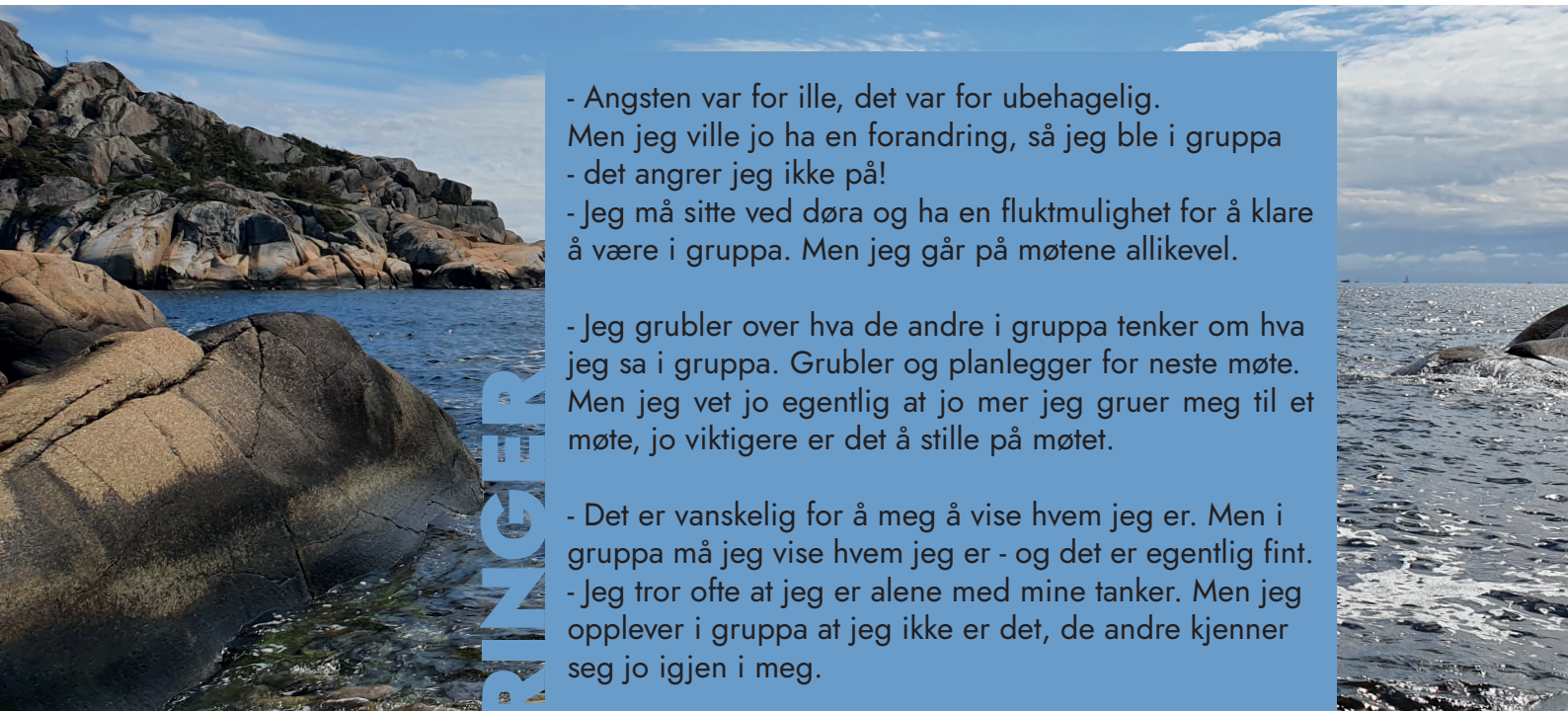
Angstringen
Norge

Hva skjer når motivasjonen avtar?

Det kan ofte hjelpe på motivasjonen å vite at det er normalt at problemer oppstår i gruppene. Problemene kan f.eks handle om at deltakere tar på seg roller i gruppa (den som vil bestemme, den som vil gi omsorg, den lille, den sinte, den redde osv.), det kan handle om at folk slutter i gruppa uten å si ifra, at gruppa unngår å snakke om vonde følelser og isteden blir en trygg «syklubb».

Mange opplever å få mer angst i begynnelsen, det å gå i en selvhjelpsgruppe i Angstringen setter i gang masse vonde følelser og tanker. Og det er lett å miste motivasjonen når ting blir vanskelige.

Det å ta sjansen på å ta opp de problemene som måtte oppstå er skummelt og ubehagelig, men den som våger å ta den sjansen gir både gruppa og seg selv mulighet til å komme videre.

- 
- ERFARINGER
- Angsten var for ille, det var for ubehagelig. Men jeg ville jo ha en forandring, så jeg ble i gruppa - det angrer jeg ikke på!
 - Jeg må sitte ved døra og ha en fluktmulighet for å klare å være i gruppa. Men jeg går på møtene allikevel.
 - Jeg grubler over hva de andre i gruppa tenker om hva jeg sa i gruppa. Grubler og planlegger for neste møte. Men jeg vet jo egentlig at jo mer jeg gruer meg til et møte, jo viktigere er det å stille på møtet.
 - Det er vanskelig for å meg å vise hvem jeg er. Men i gruppa må jeg vise hvem jeg er - og det er egentlig fint.
 - Jeg tror ofte at jeg er alene med mine tanker. Men jeg opplever i gruppa at jeg ikke er det, de andre kjenner seg jo igjen i meg.
 - Jeg er redd for at noen kan få vite om angsten min. Men det blir litt lettere når jeg kan snakke om den i gruppa.
 - Det å oppleve at folk slutter er vanskelig - hvorfor skal jeg fortsette når de slutter? Men jeg fortsetter allikevel, og det er jeg stolt av.



**Angstringen
Norge**

Hvorfor frivillig?

Jeg var stolt og synes det var spennende å bli spurt om å være frivillig i Angstringen da jeg sluttet i gruppa mi. Jeg hadde fått det jeg kunne forvente å få ut av det å gå i en selvorganisert selvhjelpsgruppe i Angstringen, så det å være frivillig ble neste skritt som gjorde at jeg fikk en ny motivasjon til å gå videre i min egen selvhjelpsprosess. Det har gitt og gir meg mange aha-opplevelser på meg selv og hva selvhjelp er gjennom den unike formen på det å være frivillig i Angstringen er. Den er basert på en gjensidighet og felles utbytte, og jeg er fortsatt en deltaker i og med at jeg fortsatt er i min egen selvhjelpsprosess.

Det å være frivillig i Angstringen gir meg en mulighet til å utfordre meg selv til å våge meg utpå ting som er vanskelig for meg som bla annet som igangsetter å møte nye mennesker, svare i telefonen etc. Det viktigste for meg i det frivillige arbeidet er at det er min motivasjon for egen endring som driver meg og ikke fordi at det er et behov fra Angstringen.



Å delta i en gruppe

Jeg holdt på å gi opp den gangen vi fikk en ny person inn i gruppa. Det var noe ved den personen som gjorde at jeg reagerte følelsesmessig kraftig. Jeg begynte å grue meg til møtene og tenkte mye på det å slutte, men på et møte den personen ikke var der, snakket vi andre om følelser rundt den personen og da skjønnte jeg at de andre i gruppa også reagerte sånn som meg. Da fikk jeg litt kampvilje, jeg ville ikke at gruppa min skulle ødelegges, jeg trengte gruppa mi.

Og jeg bestemte meg for å holde ut. Gruppa holdt på å gå i oppløsning, noen ganger var vi bare den personen og jeg. 2 personer er jo ikke en gruppe, men det ble samtaler. Og jeg fortalte personen hvordan jeg opplevde det og ble møtt med hard motstand og håning. Jeg følte meg tråkka på og tenkte mye på å bare gi opp og slutte jeg også. Men jeg holdt ut - jeg ville ha gruppa mi tilbake. Så sluttet personen i gruppa. De andre i gruppa kom tilbake igjen og gruppa fortsatte. Vi lot oss selv få lov til å bruke mye tid på å bearbeide og snakke om følelsene våre rundt dette.

Etter hvert kom stoltheten også - stoltheten over at jeg holdt ut, at jeg våget å ta konflikten, at jeg ikke rømte unna ubehaget som jeg alltid har gjort før. Hvordan jeg holdt ut? Jeg fant motivasjonen i mitt ønske om at gruppa mi ikke skulle ødelegges. Jeg lærte mye om meg selv og angsten min i den perioden der.

HUSKELISTE

- Møt opp selv om du ikke har lyst.
- Vær ærlig mot deg selv og gruppa.
- Vær tilstede her og nå.
- Si ifra til gruppa om du vil slutte.
- Husk at motgang er en viktig del av din egen selvhjelpsprosess.
- Tør å våge og tørre å stå i det er en viktig del av din egen selvhjelpsprosess.
- Det er når det butter og er vanskelig at du mest trenger å ikke gi opp.
- Når du får økt angst og egen bedring uteblir, kan det være normalt å bli skuffet over egen manglende fremgang.
- Vær ærlig mot deg selv, for hvem "eier" problemet?
- Det å miste motivasjonen, kan være angsten som spiller deg et puss.
- Det er lett å finne hundre grunner for slutte eller gi opp,
- det å holde ut og å ikke gi opp, gir deg en sjanse til å jobbe videre med angsten.
- Jobb med angsten her og nå - istedenfor å utsette det.



*Du er
ikke alene*



**Angstringen
Norge**